



Baby- & kindertijd | 0-12 jaar

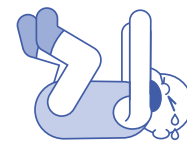
Tips voor een gezonde mond bij kinderen

01. **Begin vroeg!** Bescherm de glimlach van je baby vanaf het eerste tandje.
02. **Voorkom gaatjes.** Beperk zoete tussendoortjes en gebruik een tandpasta met fluoride.
03. Last van **doorkomende tandjes**? Gebruik een gel-balsem om het ongemak te verzachten en het tandvlees te verzorgen.
04. **Tandartsbezoeken zijn belangrijk**, maak de eerste afspraak zodra het eerste tandje doorkomt.
05. Zeg **nee tegen langdurig gebruik van een fopspeen** om een kaakafwijking te voorkomen.
06. **Houd toezicht op het tandenpoetsen:** zo ontwikkelt je kind gezonde gewoontes voor de rest van zijn leven.
07. Geef de **voorkeur aan water** boven suikerhoudende dranken. Water is beter voor de mondgezondheid van je kindje.
08. **Voorkom tandletsel:** zorg thuis voor een kindveilige omgeving.
09. **Fluoride:** het meest effectief tegen gaatjes bij kinderen.
10. **Gezonde gewoontes** die je vandaag aanleert, leiden in de toekomst tot een zelfverzekerde glimlach.

Belangrijke inzichten



Een goede mondverzorging start in de babytijd, de eerste tandjes komen meestal door tussen de 6 en 8 maanden.



Het doorkomen van de tanden kan gezwollen tandvlees, prikkelbaarheid en veranderingen in eet- en slaappatroon veroorzaken.



Caries (gaatjes) is bij kinderen het meest voorkomende mondprobleem en wordt veroorzaakt door hoge suikerconsumptie en slechte mondhygiëne.



Bezoek ieder half jaar de tandarts of mondhygiënist vanaf het doorkomen van de eerste tandjes.



Poets vanaf de eerste tandjes met een tandpasta met fluoride (1.000 ppm) en blijf uw kind helpen bij het (na)poetsen.



Voorkom problemen met de mondgezondheid van uw kind door langdurig fopspeengebruik.



Lees meer over mondverzorging bij kinderen, scan de QR code